

Nowości medyczne

20 lipca 2021



INSTYTUT INTEGRACJI MEDYCYNY

[HTTPS://INTEGMED.PL/](https://integmed.pl/)

Bóle stawów



Australia | PMID: 32968708

n=152 otyłych z ChZS, 4 mies.,
kontrola: kurkumina
działanie: p-zapalne, naczynia?

Mikrokrążenie



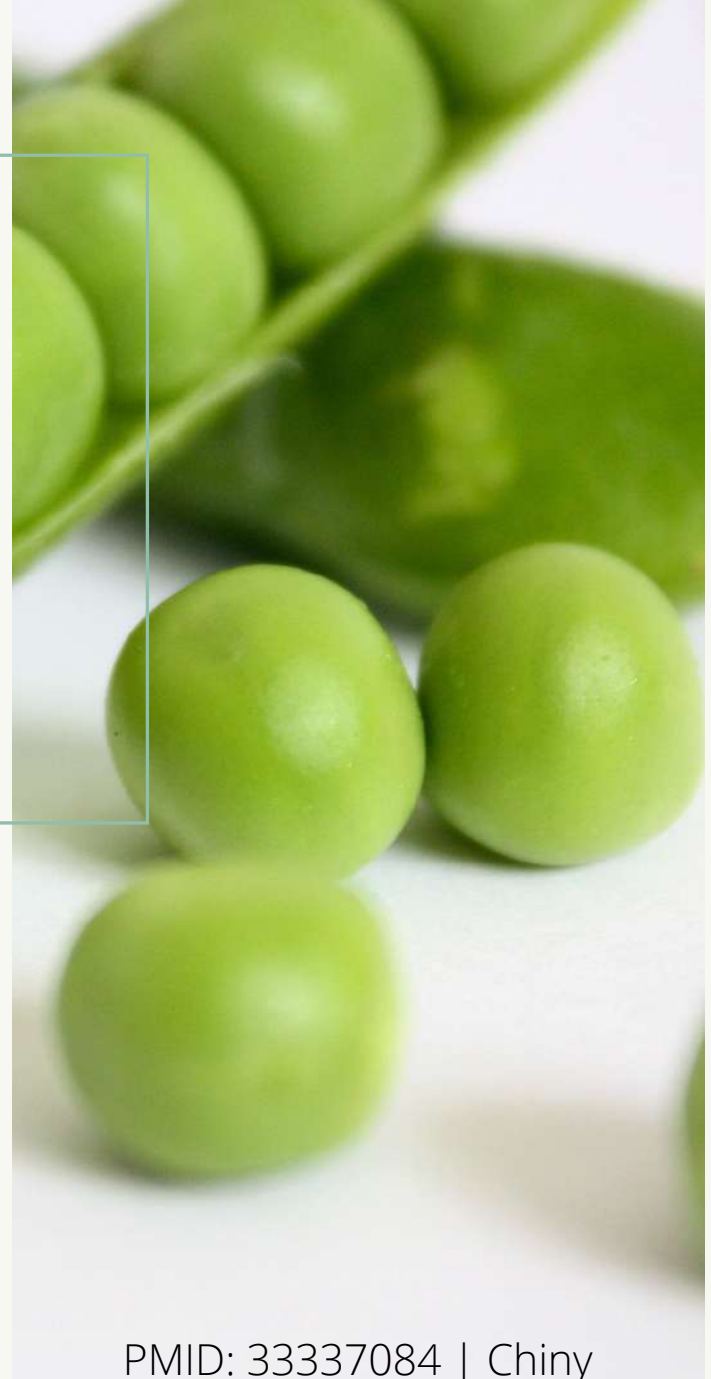
Australia | PMID: 32968708

poprawa czynności śródbłonna -->
rozkurcz naczyń --> ukrwienie
chrząstki + nerwów

Hydrolizaty białka grochu

Mieszaniny peptydowe:

- antyoksydacja
- ↓ reniny i ACE (lab.←-technologia, modyfikacje, metody hydrolizy)
- ↑ *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* (przyleganie, metabolizm)

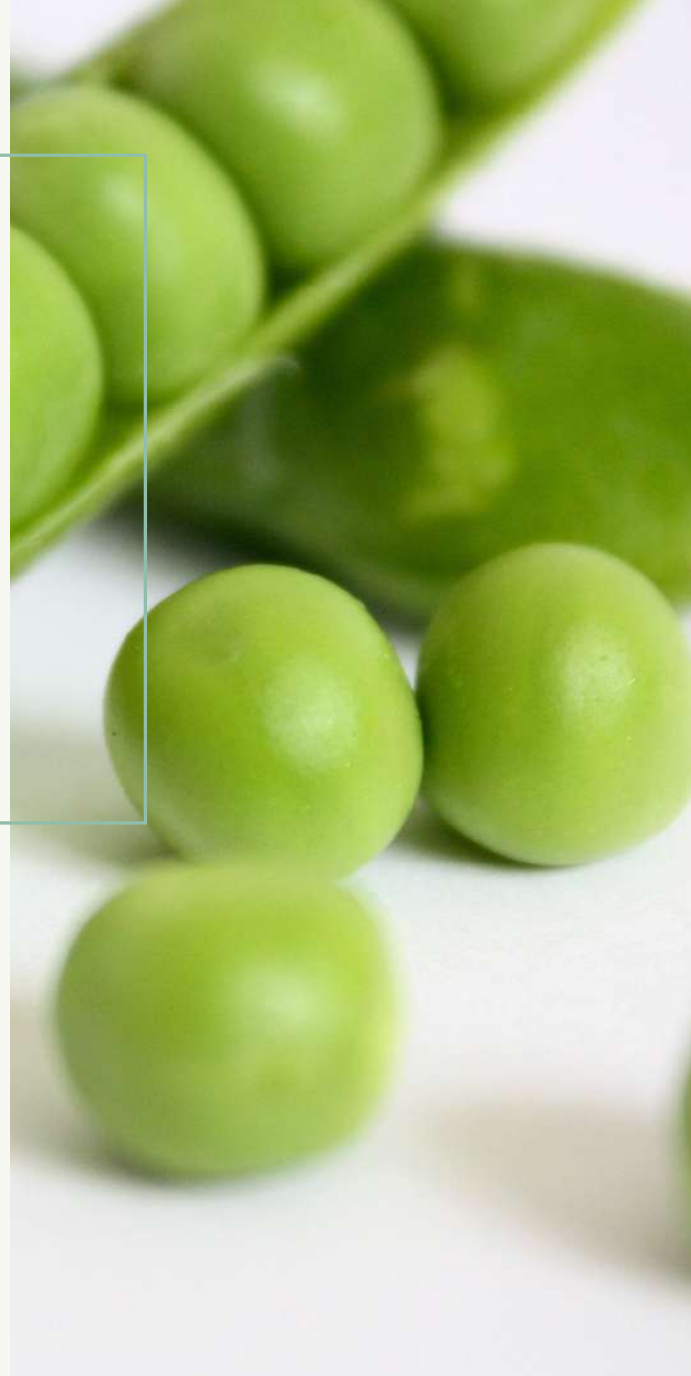


PMID: 33337084 | Chiny

Hydrolizaty białka grochu

Badania kliniczne:

- ↓ apetytu (najlepsze!?)
- ↓ glukozy i insuliny
- ↓ cholesterolu (+błonnik)
- ↓ ciśnienia



UK, USA | 33383165

IZOFLAWONY

2010-2020, 40 RCT

MĘŻCZYŹNI:

BRAK

WPŁYWU NA

testosteron

estrogeny

białka transportowe

PRACE

SPRZECZNE

przypadkowy

związek

gra marketingowa

**Białko
sojowe**

**bezpieczne
hormonalnie**



VITAL n=25 tys. >50 r.ż.
2000j. wit. D
5 lat suplementacji ~ ↓17%
nowotworów z przerzutami
i w zaawansowanym
stadium
różne rodzaje!
uniwersalny mechanizm?

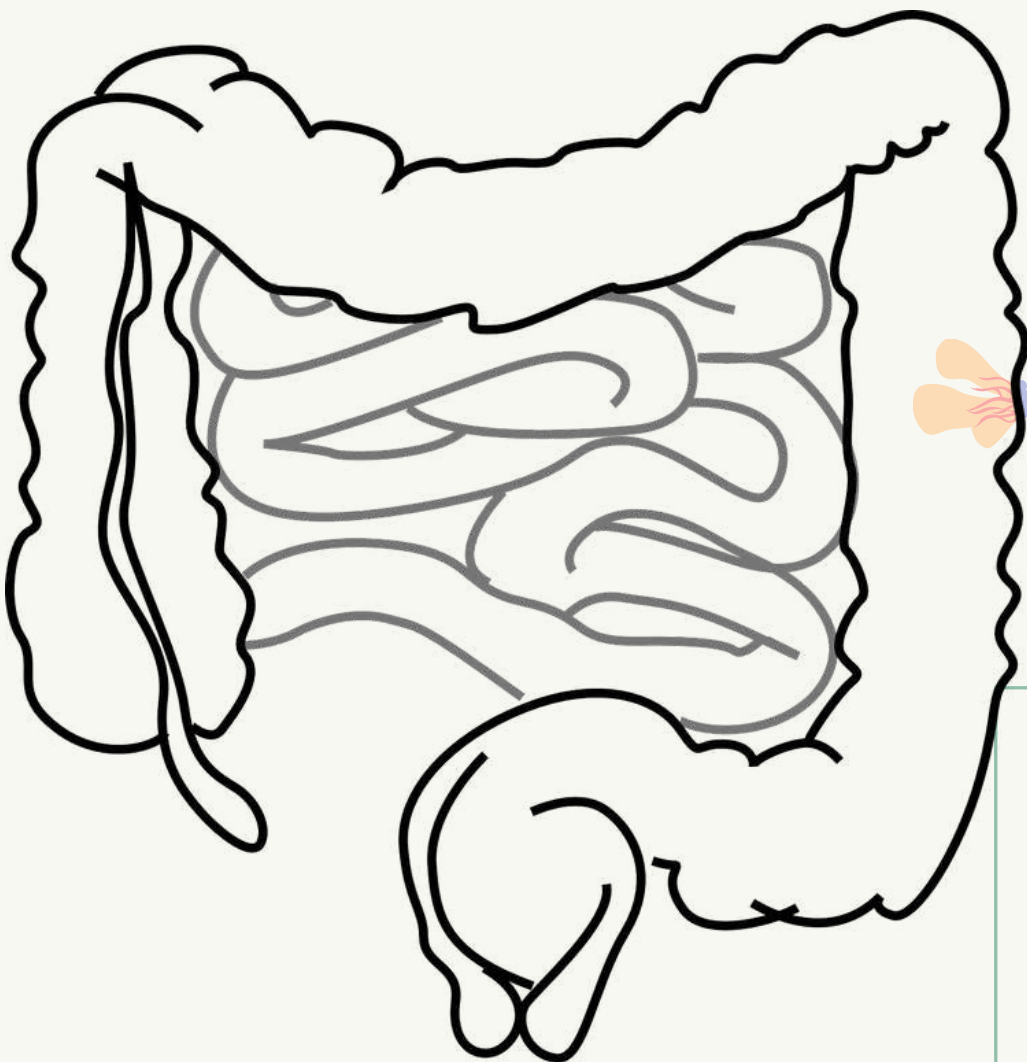


40%

sekwestracja?
stan zapalny?



USA | 33055203

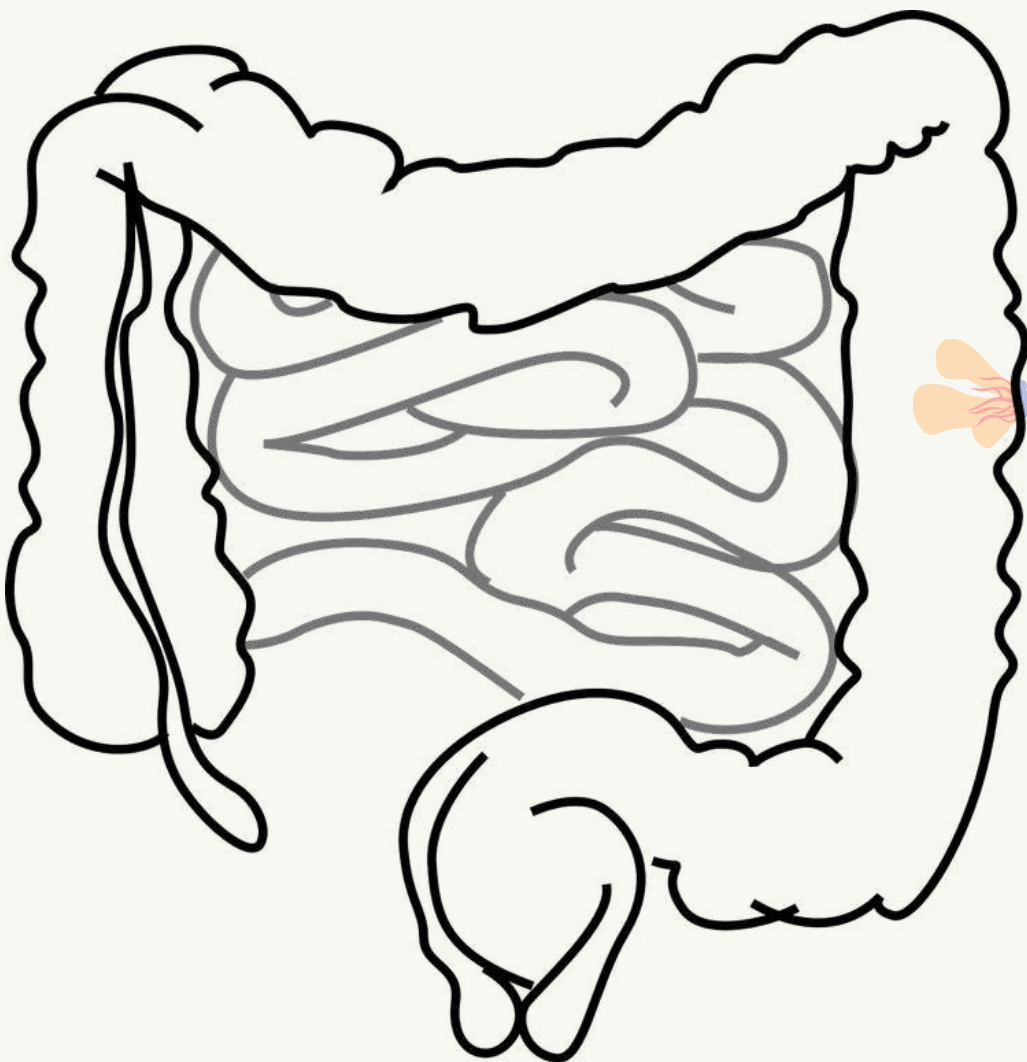


NURSES' HEALTH
STUDY 1 | 2
HEALTH
PROFESSIONALS
FOLLOW-UP STUDY

n=45 tys.
przynajmniej 1
badanie endoskopowe

**Glukozamina
chondroityna**

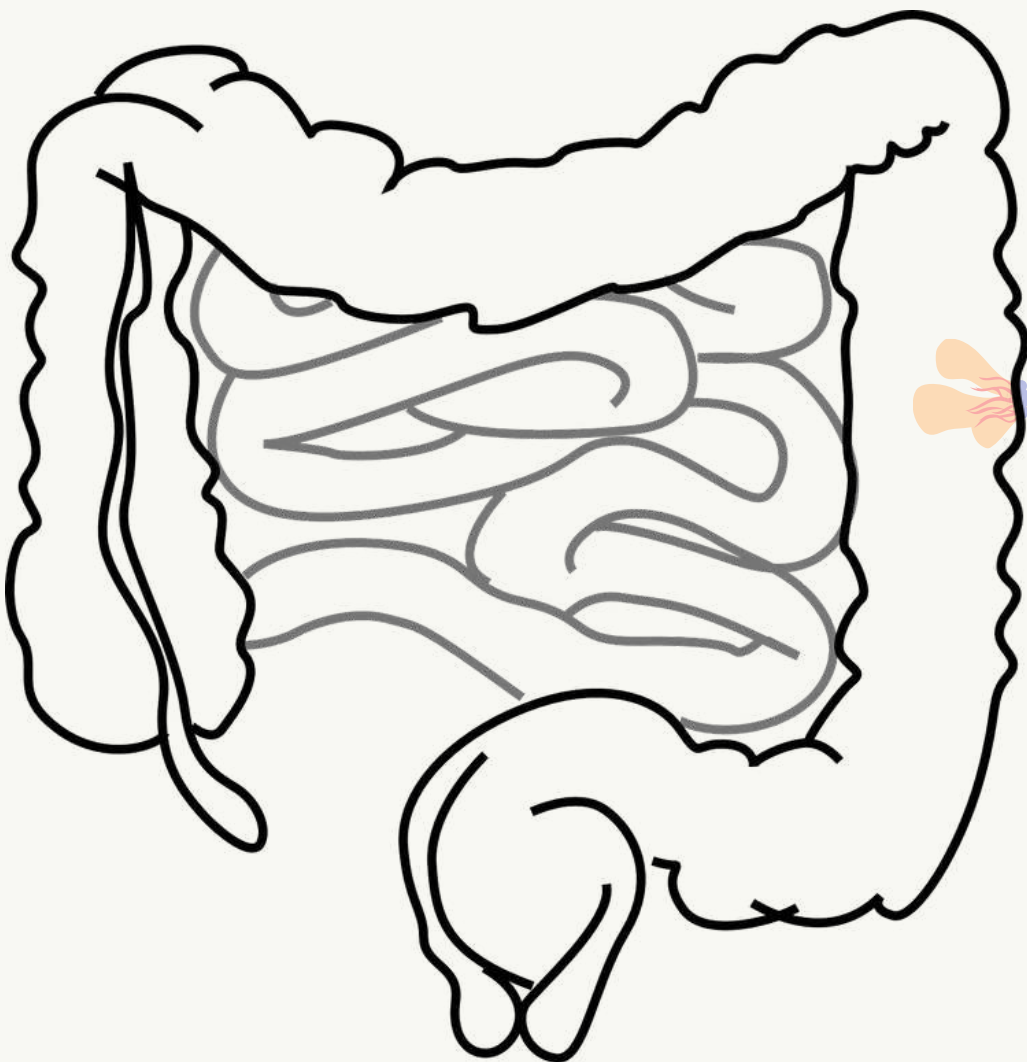
USA | 33055203



NURSES' HEALTH
STUDY 1 | 2
HEALTH
PROFESSIONALS
FOLLOW-UP STUDY

↓ 10% gruczolaków
↓ 25% wysokiego ryzyka
tylko w starszych grupach

SPÓJNE Z BAD.
KOHORTOWYMI (RAK
JELITA GRUBEGO)



WCZESNY ETAP
KARCINOGENEZY
(↓ ZMIANY
PRZEDRAKOWE)

↓ 10% gruczolaków
↓ 25% wysokiego ryzyka
tylko w starszych grupach

REGULARNE
PRZYJMOWANIE >
OKRESOWE

<3 wypróżnienia/tyg.

4 tyg.

n=80, 42 l, 90% kobiety



KIWI 2 X DZIENNIE

podobny % +1 wypr.

najmniej AE

poprawa konsystencji, parcia,
wzdęć



PSYLLIUM 12 G

↓ parcie

najwięcej AE



ŚLIWKI 100 G

poprawa konsystencji

PESTYCYDY

zmieniają florę
jelitową:

NAFLD, IR,
zapalenie

→ endotoksyny, stan
zapalny

→ flora otyłości

→ hepatocyty

TERAPIA

- prebiotyki
(fruktooligosacharydy)
- transplantacja
flory jelitowej

Brakujące ogniwo?



Chiny | 34048223

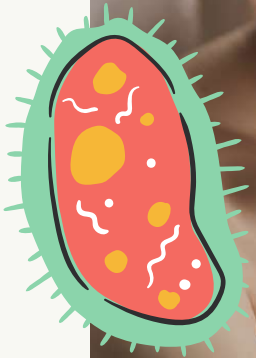


Trądzik młodzieńczy



USA, Kanada | 32748305

Trądzik młodzieńczy



GH / E



USA, Kanada | 32748305

DIETA

DIETA

UBOGOWĘGLOWODANOWA

↓ TŁUSTE MIĘSA, MAKA

☒ KAKAO

☒ MLEKO

SUPLEMENTY:

- OMEGA-3
- BIFIDOBACTERIUM,
LACTOBACILLUS
- CYNK?



UWAGA

BIAŁKO SERWATKOWE →
WYKWITY

WAPŃ, ŻELAZO, MAGNEZ,
CYNK ODSUNĄĆ OD
TETRACYKLIN

IZOTRETINOINA Z
TŁUSZCZEM



Magnez

METABOLIZM

czynnik ryzyka
cukrzycy

KRĄŻENIE

niewydolność serca
nadciśnienie
tętnicze
udar
cz. elektryczna serca
NO

LEKI

moczopędne
paradoks potasu

Źródła

Suplementy:
porozumienie z
lekarzem
witamina D



Holandia | 33030273

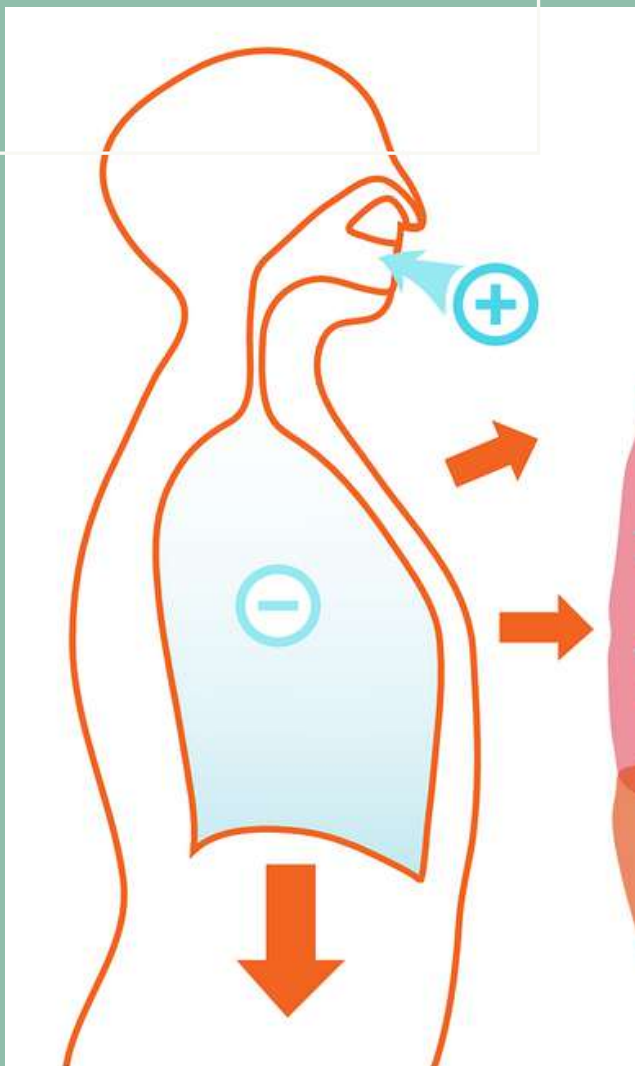
Hormony



350 mg, 6 mies., otyłość
↓ kortyzolu w moczu, parametry cz. nadnerczy
(dezaktywacja w nerkach)

stres→kortyzol→napiecie/sztynność, śródbłonek→miażdżycy

Oddech



HIGH-RESISTANCE INSPIRATORY MUSCLE STRENGTH TRAINING

50-80 lat, >120 mmHg
30 dziennie, 6 dni w
tygodniu

95% ADHERENCE!

RR ↓10 mmHg skurczowe,
2 mm rozkurczowe
efekty nadal po 6 tyg.
↑ rozkurczu tętnic
(↑ syntazy NO)
↓ CRP, ROS

Oddech

40%

40% redukcja ryzyka sercowo-naczyniowego

REDUKCJA

HIGH-RESISTANCE
INSPIRATORY
MUSCLE STRENGTH
TRAINING

50-80 lat, >120 mmHg

30 dniennie, 6 dn w

tygodniu

95% ADHERENCE

RR ↓10 mmHg skurczowe,

2 mmHg rozkurczowe

efekty nadal po 6 tyg.

↑ rozkurczu tętnic

(↑ syntazy NO)

↓ CRP, ROS

Oddech

%

HIGH-RESISTANCE
INSPIRATORY
MUSCLE STRENGTH
TRAINING

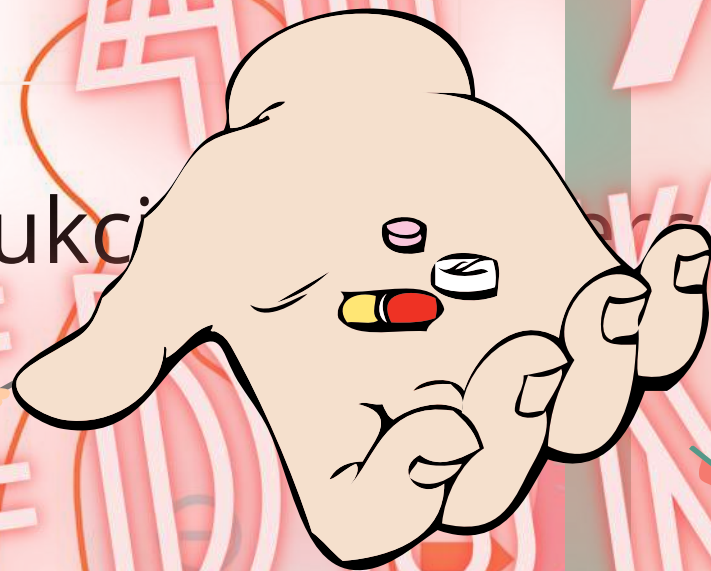
50-80 lat, ≥ 160 mmHg
30 dni w tygodniu w

40% redukcji

ciśnienia naczyniowego

5% ADHERENCE
F₅₀ ≥ 10 mmHg słuczowe,
ciężkie choroby
ciężkie nadal po 6 tyg.

kurczu tętnic
(antazy NO)
P, ROS



USA 134/45



RZS

Losy błonnika:

rozkład w jeliście grubym
SCFA → antynowotworowe,,
OUN, ukł. immunologiczny
(równowaga pro→przeciw,
LYM, MAC, NEU)



RZS

Suplementacja

błonnik+cynamon, n=29+10:

kw. octowy, kw. masłowy (kał)

↑ kw. propionowy (krew)

↓ IL18, 33 (stawy)

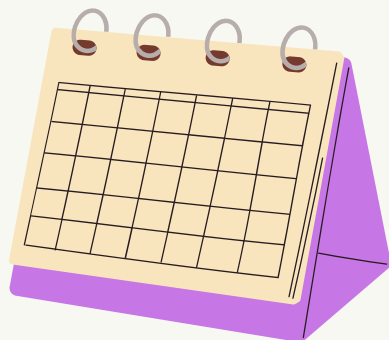
↑ *Bacteroidetes* po miesiącu
od zakończenia



KOHORTY

The Reykjavík City trial
(2014–2019)

The Icelandic Government
trial (2017–2021)



40 → 35 H

n=2500 (1% prac.)
biura, sklepy, szpitale.



WPŁYW

zdrowie (self-report)
produktywność

ISLANDIA



https://en.alda.is/wp-content/uploads/2021/07/ICELAND_4DW.pdf



REZULTATY

- ↓ burnout
- ↓ stres
- ↑ zdrowie somatyczne



↑ ENERGIA

rodzina, dom
"a gift from the
heavens"
samotni rodzice



~ LUB ↑ PRODUKTYWNOŚĆ

związki: 86% krótszy
tydzień

ISLANDIA



https://en.alda.is/wp-content/uploads/2021/07/ICELAND_4DW.pdf

Nie tylko Islandia





KOLEJNY WEBINAR
17 SIERPNIA

DO USŁYSZENIA!

integmed.pl/webinary

